Nr. 34 Toruń, dnia 28 sierpnia 1929. Rok III.

SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego"

Higjena sportowca. 2.)

Dla utrzymania równowagi w zużyciu energji przez wzmożoną pracę mięśniową, sportowiec winien prowadzić higjeniczny tryb życia, a przedewszystkiem racjonalnie odżywiać się. Należyte odżywianie się przy sprawnem funkcjonowaniu narządów trawienia daje sportowcowi samopoczucie siły i zdrowia. Głównem źródłem energji dla pracy mięśniowej są węglowodany, a nie białko (jak ostatnio udowodniono), pomimo że białko jest nadal uważane za konieczny składnik pożywienia człowieka. Drugim z rzędu składnikiem pożywienia sportowca powinien być tłuszcz.

Pożywienie sportowca powinno się składać z pokarmów zawierających wszystkie wymienione trzy składniki z przewagą węglowodanów.

Używania pokarmów zbyt ostrych, słonych i używek w formie pieprzu, papryki i t. d. należy bezwarunkowo wystrzegać się. Nie tylko dobór, ilość i jakość pokarmów, ale także należyte przeżuwanie, racjonalne rozłożenie i odpoczynek po jedzeniu jest warunkiem racjonalnego odżywiania się sportowca. Zwłaszcza przy rozpoczęciu zaprawy sportowiec musi odpowiednio zmieniać pożywienie nie wprowadzając zbyt wielkich ilości płynów ani też nieprze ładowując żołądka. Zwłaszcza w czasie treningu lub zawodów nigdy nie należy objadać się, lecz powinno się raczej mieć uczucie lekkiego głodu. Między posiłkiem a ćwiczeniami konieczna jest przerwa wynosząca najmniej dwie godziny. Niektórzy sportowcy zagraniczni spożywają posiłki nawet 4½ godziny przed ćwiczeniami, względnie przed zawodami, zaspokajając głód czekoladą lub owocami na pół godziny przed ćwiczeniem. Szczególnie użycie czekolady przed wytężającemi wysiłkami fizycznemi jest bardzo użyteczne, a np. sportowcy fińscy potrafią w czasie treningu pożerać 70—100 gramową porcję cukru dodatkowego. Nigdy nie należy spożywać poważniejszego posiłku, a więc obiadu bezpośrednio przed zawodami.

Sportowiec powinien spożywać pokarmy możliwie lekkostrawne i pożywne. Jeżeli chodzi o potrawy mięsne — to przedewszystkiem mięso białe, drób i ryby świeże są lekkostrawne a przytem pożywne. Również nabiał w postaci śmietany, masła i serów oraz jajka miękko lub żółtka ubite z cukrem (t. zw. „kogel-mogel") powinny stanowić pokarm sportowca. Również owoce w różnych postaciach (surowe, suszone, gotowane lub marmolady) oraz chleb biały i sucharki są bardzo wskazane. Spożywanie fig, rodzynków, zawierających duży procent cukru oraz bardzo pożywnych orzechów jest bardzo pożądane przy wytężających wysiłkach sportowych.

Sportowcy nie piją alkoholu! Tak przynajmniej mówi się wszędzie, a w rzeczywistości dzieje się — niestety — inaczej. Libacje alkoholowe przed i po zawodach zdarzają się bardzo często. Kto pije, ten szybko przestaje być sportowcem, ponieważ traci „formę" sportową. „Alkohol to śmiertelny wróg sportowca" — powiada jeden z lekarzy higjenistów. Próbowano też robić różne eksperymenty naukowe, które wykazały, że alkohol w żadnym wypadku nie wpływa korzystnie na podwyższenie poziomu wyczynów.

Doświadczenie wykazało, że alkohol w silniejszem stężeniu jest zawsze szkodliwy, a zwłaszcza w czasie zaprawy sportowej. Powiadają niektórzy, że alkohol wzmacnia organizm, wyczerpany fizycznie i umysłowo. Prawda, ale takie podniecenie się alkoholem trwa bardzo krótko i znaczy tyle, co bicz na zmęczonego pracą konia roboczego. Powiada niektóry sportowiec: „Piję dlatego, ażeby się nie zaziębić na zawodach". — Powiedzenie takie jest absolutnie nieuzasadnione, ponieważ znany podróżnik do bieguna północnego — Nansen stwierdził, iż napoje alkoholowe w zimnym klimacie są szkodliwe i dlatego całą swoją załogę dobrał z abstynentów. Robiono też swego czasu podobno próby z oddziałami wojsk pieszych i również przekonano się, że żołnierz lepiej i wytrwalej maszerował bez używania alkoholu. Alkohol fatalnie niszczy tkanki ustroju ludzkiego a szczególnie wywiera bardzo ujemne skutki na narządach trawienia. Alkohol spala się łatwo, dając dużo jednostk ciepła przy spalaniu środków pokarmowych, ale zato całkiem niepotrzebnie spala przytem włókna mięsne, nerwowe, komórki i gruczoły. Rezultaty tego — chroniczne katary żołądka, skurcze, choroby nerek i serca. I system nerwowy ucierpi nie mało przy używaniu alkoholu, a zdrowe nerwy — to podstawa wszelkich czynności fizycznych i psychicznych. Wobec tego sportowiec nie powinien narażać się przez używanie alkoholu na osłabienie woli, utratę pamięci, drżenie rąk, bóle nerwowe i t. p. Alkohol jest wstrętną trucizną, której powolne działanie zależne jest od ilości i stężenia. „W alkoholu toną najsilniejsze organizmy, nikną czyny, giną charaktery i najszlachetniejsze myśli, a na powierzchnię wypływają niepożądane choroby, obłęd, nędza i występek". Oby te trafne słowa, wypowiedziane przez jednego z wybitniejszych lekarzy sportowych stały się przestrogą dla ogółu ludzkości a już dla sportowców przedewszystkiem.

Ujemny wpływ alkoholu na organizm sportowca potęguje się przez wprowadzenie nikotyny przez płuca. Nikotyna jest również bardzo poważnym wrogiem sport.u przedewszystkiem w czasie zaprawy. Wprawdzie nikotyna w mniejszym stopniu wpływa ujemnie na organizm ludzki niż alkohol, jednak dobry sportowiec powinien mieć na tyle silnej woli, by zaprzestać palenia zupełnie, zwłaszcza w czasie zaprawy sportowej. Doświadczenie wykazało, że szkody na zdrowiu u sportowców, palących tytoń znacznie się spotęgowały w czasie zaprawy. Pod tym względem istnieje różnorodność poglądów i dlatego sprawa nikotyny z punktu widzenia sportowego wymaga chociaż pobieżnego omówienia.

Przy omówieniu szkodliwości nikotyny na organizm sportowca musimy brać pod uwagę wiek, gatunek i ilość konsumowanego tytoniu a więc ilość zawartej w tych liściach nikotyny, działającej szkodliwie przedewszystkiem na błony śluzowe organów oddechowych. Okoliczność ta jest bardzo ważna dla sportowców. Jakże nieerozsądnie postępuje sportowiec, który w momentach największego zmęczenia, kiedy oddech jest przyspieszony — zaciąga się dymem z papierosa, cygara lub namiętnie pali fajkę. Przecież w dymie tytoniu — jak stwierdzono — znajduje się oprócz różnego rodzaju szkodliwych produktów suchej destylacji liścia nawet do 90 proc. nikotyny, która jako alkaloid trujący wpływa bardzo ujemnie na nerwy i ośrodek oddychania. Nawet polscy lekarze (Dr. Żuliński i Pawiński) robili doświadczenia z nikotyną na zwierzętach i udowodnili, że od 2 kropel czystej nikotyny giną psy, a 8 kropli zabija nawet konia. Na podstawie doświadczeń przyszli do przekonania, że nikotyna działa porażająco na naczynia mózgowe, na mięśnie naczyń krwionośnych i serca. Dr. Pawiński twierdzi, że przedewszystkiem sportowcy nałogowi palacze tytoniu są bardzo skłonni do tzw. anginy piersiowej (dusznica i sklerozy, zwapnienie naczyń krwionośnych). Również t. zw. „arytmia" (niemiarowość ruchów serca i naczyń) z którą przedewszystkiem sportowcy mają często do czynienia, jest następstwem nadużywania tytoniu. Nikotyna wpływa również bardzo ujemnie na trawienie, powodując zaburzenia w żołądku i kiszkach i odbiera przez to apetyt. A sportowiec powinien pamiętać, że dobre odżywianie się, względnie sprawne funkcjonowanie organów trawiennych jest podstawowym czynnikiem w osiągnięciu lepszych wyczynów sportowych.

Jeden z angielskich lekarzy sportowych między innemi powiada: „Tytoń zmniejsza energję mięśniową, osłabia pamięć, potencję i energję woli". Chociaż angielscy „sportsmani" „kopcą" w dalszym ciągu swoje fajki jed-

nak, np. kluby wioślarskie w Anglji usuwają z ćwiczeń każdego kto w czasie treningu odważy się zapalić fajkę lub cygaro.

Reasumując należałoby postawić następujące wnioski: 1. „zaniechać a już w najgorszym razie ograniczać się w paleniu w czasie zaprawy sportowej. 2. absolutnie wystrzegać się palenia po wytężającym wysiłku sportowym ze względu na wzmożony oddech.

(Dokończenie nastąpi).

Józef Flisak.

Coś niecoś o harcerstwie.

Czem jest harcerstwo. — Miłość Boga i bliźniego. — 10 przykazań harcerskich.

Gdyby mnie zapytano, co uważam za najwyższy ideał dla mojej Ojczyzny, odpowiedziałbym, że byłby to naród, którego wszyscy synowie byliby wyłącznie harcerzami; żeby był cały przejęty ruchem harcerskim. Stanowiłby on największą siłę moralną, jaka kiedykolwiek zaważyła na losach całego świata.

Cóż to więc jest harcerstwo?

Harcerstwo jest to wielkie środowisko braterskie, w którem starsi i doświadczeńsi pragną stworzyć zdrowe i uszlachetniające otoczenie dla swych młodszych braci i sióstr. Harcerstwo daje młodzieży pociągające a zarazem kształcące rozrywki i zajęcia w godzinach wolnych od nauki i pracy zawodowej, chroniąc młodzież od złych wpływów, a zaprawiając do pracy nad sobą i pomocy bliźnim. Harcerstwo jest to znakomity system wychowawczy uznany za taki przez światowe powagi naukowe. Harcerstwo rozporządza bardzo bogatym zasobem środków wychowawczych, któremi pragnie uzupełnić naukę i wychowanie szkolne, kładąc nacisk zwłaszcza na wyrobienie charakteru, zdrowia fizycznego i przygotowuje do służby obywatelskiej. Harcerstwo, to potężny ruch odrodzeńczy, który pragnie przyczynić się do budowy wielkiej i potężnej Polski, do zwiększenia szczęścia obywateli do urzeczywistniania zasad Chrystusa w świecie, współpracując w tej sprawie ze zrzeszeniami skautów całego świata. Zadaniem harcerstwa jest przedewszystkiem uczyć młodzież wierności Bogu, zachęcając ją do poznania dzieł Stwórcy, do wczuwania się w jego dobroć i miłość.

Miłość Ojczyzny wzrasta w sercach harcerzy, gdy przebiegają w swych wędrówkach całą niemal polską ziemię, gdy podziwiają cuda jej przyrody gdy obozując żywają się z polem, lasem, łąką i ich mieszkańcami; gdy studjują życiorysy wielkich mężów, patronów drużyn; dzieje zwiedzanych okolic, grodzisk, zamków..

Czynną miłość bliźniego kształci w swych wychowankach harcerstwo, wskazując na ogrom nędzy, cierpień w świecie i zaprawiając do codziennej, jednej przynajmniej niewielkiej przyjacielskiej usługi czyli dobrego uczynku. Wyrabia też harcerstwo tak bardzo nam wszystkim potrzebne panowanie nad sobą, wymagając ścisłego przestrzegania prawa harcerskiego. zawartego w 10-ciu następujących punktach:

1. Na słowie harcerza polegaj jak na Zawiszy. 2. Harcerz służy Ojczyźnie i dla Niej spełnia sumiennie swoje obowiązki. 3. Harcerz jest pożyteczny i niesie pomoc bliźniemu. 4. Harcerz w każdym widzi bliźniego, a za brata uważa każdego innego harcerza. 5. Harcerz postępuje po rycersku. 6. Harcerz miłuje przyrodę i stara się ją poznać. 7. Harcerz jest karny i posłuszny rodzicom i wszystkim swoim przełożonym. 8. Harcerz jest zawsze pogodny. 9. Harcerz jest oszczędny i ofiarny. 10. Harcerz jest czysty w myśli, w mowie i uczynkach; nie pali tytoniu i nie pije napojów alkoholowych. (To samo i dla druhen). Czob.

Kongres Międzynar. Zw. Wioślarskiego.

Międzynarodowe regaty w Brdyujściu w dniu 18 bm. poprzedził kongres F. I. S. A. odbyty w Warszawie. Uroczyste otwarcie Kongresu Międzynarodowego Związku Wioślarskiego FISA. odbyło się w sali Rady Miejskiej w obecności min. Matuszewskiego, wiceprezydenta miasta Szpotańskiego, szefa wydz. wych. fizycznego min. oświaty mjr. Błońskiego i przedstawicieli prasy.

Kongres zagaił min. Matuszewski wygłaszając w języku francuskim następujące przemówienie: „Witam panów w Warszawie w imieniu rządu polskiego, życząc jak najpomyślniejszych rezultatów w pracach kongresu. Muszę powiedzieć, iż uważam, że prace te posiadają prawdziwie wielkie znaczenie. Sport jest to kultura bezinteresownego wysiłku. Sport jest życzliwą i lojalną walką z przeciwnikiem i jednocześnie jest to bardzo surowa walka z samym sobą. Dzisiaj, jak i po wszystkie czasy, panowanie nad samym sobą oraz przyjazne i lojalne stosunki z innymi i zamiłowanie do bezinteresownego wysiłku są dźwigniami postępu. Wy, panowie, przedstawiciele sportu, kontynuując waszą pracę w tej dziedzinie pracujecie w rzeczywistości dla ludzkości".

Zkolei wiceprezydent miasta Szpotański powitał uczestników kongresu w imieniu miasta Warszawy. Następnie przemawiali: prezes Międzynarodowego Związku Wioślarskiego p. Fioroni (Szwajcarja). Po złożeniu podziękowania rządowi polskiemu, władzom m. Warszawy oraz Polskiemu Związkowi Towarzystw Wioślarskich, p. Fioroni w pięknych słowach wspomniał o momentach z historji i, słysząc w Polsce o polskiej Szwajcarji — wspomniał, iż w Szwajcarji istnieje szwajcarska Polska — muzeum w Rapperswylu i, jakkolwiek Polacy rapperswylscy opuścili mieszkańców „Miasta Róż" — niektórzy z nich prosili p. Fioroniego — aby przywiózł wskrzeszonej Polsce ich najserdeczniejsze pozdrowienia.

Po tem przemówieniu delegaci 15-tu państw zebranych na kongresie udali się na grób Nieznanego Żołnierza w celu złożenia wieńca w imieniu Międzynarodowego Związku Wioślarskiego. Po złożeniu wieńca — delegaci powrócili do Rady Miejskiej na obrady kongresu.

Zawody lekkoatletyczne w Grudziądzu.

Pomorski Okręgowy Związek Lekko-Atletyczny po raz drugi obecnie urządził w Grudziądzu międzymiastowe zawody lekko-atletyczne, które po raz pierwszy odbyły się przed trzema laty. Do „Pomozla" tj. Pom. Okr. Związku Lekko-Atletycznego należą wszystkie towarzystwa wychowania fizycznego jak niemniej te, które specjalnie zajmują się sportem.

W niedzielę 25 bm. na boisku miejskiem w Grudziądzu był ruch, lecz niestety przy pracy zauważyliśmy tylko sokołów i to z Bydgoszczy, Grudziądza i Koronowa. Panie należały tylko do gniazd Bydgoszczy i Grudziądza. Z innych klubów sportowych brały udział „Polonja" Bydgoszcz i „Pepege" Grudziądz.

Tyle się mówi o różnych klubach sportowych, dlaczego nie biorą w tych zawodach udziału, gdy idzie o współzawodnictwo i pierwszeństwo miast.

Dzięki temu, że Bydgoszcz a szczególnie Sokół I w Bydgoszczy ma dzielne fachowe siły w pp. braciach Majtkowskich i innych, nic dziwnego, że zdobyła w ogólnej punktacji 38 punktów, Grudziądz 13, a Koronowo 8, „Polonja" z Bydgoszczy 12. Sędzią gł. był p. Piotr Dostatni, a z ramienia „Pomozla" przybył p. Głowacki z Bydgoszczy. Na starcie biegów był p. Wincenty Banaszak, skoki p. Piotrowski.

O godzinie 19-ej wiceprezes Komitetu Miejskiego Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego p. Wł. Samoliński w imieniu prezesa p. prezydenta Włodka w serdecznych słowach przemówił do zawodników i rozdał nagrody. Sokoli zawodnicy z Bydgoszczy wznieśli trzykrotny okrzyk „Czołem! na cześć miasta Grudziądza, w uznaniu dla sędziów grudziądzkich.

Na tem zawody międzymiastowe się zakończyły.

Patrząc na zawodniczki i zawodników z Bydgoszczy widzimy z roku na rok postęp w całej pełni. Niestety tego nie można powiedzieć o innych naszych miastach, a szczególnie o Grudziądzu. Wiele bowiem zdolnych sił nie brało udziału w zawodach. Jak widać nie mają dość ambicji sportowej.

Obóz wychow. fiz. Młodz. Katol.

Lidzbark, w sierpniu (kor. wł.)

W dniu 20. bm. rozpoczęły się normalne zajęcia w obozie wychowania fizycznego, zorganizowanym pod Lidzbarkiem (leśniczówka) przez Katol. Związek Młodz. Polskiej na diecezję chełmińską. Obóz jest licznie obesłany przez naczelników i kierowników Kółek sportowych.

poszczególnych placówek S. M. P. z całego Pomorza. Bardzo urozmaicony program obejmuje gimnastykę metodyczną, gry sportowe, lekką atletykę i ćwiczenia p. w. Całość programu wyszkoleniowego spoczywa w ręku instruk. w. f. prof. Flisaka, jako komendanta obozu. Ćwicz p. w. i szefem obozu jest instr. sierżant Leciej.

Kursem opiekuje się ks. Żynda, sekr. gener. Związku S. M. P. oraz por. Miechniewski, Powiatowy Komendant P. W. z Brodnicy.

W chwilach wolnych od zajęć programowych dział rozrywek w formie pogadanek, śpiewu, deklamacji i t. p. organizują ks. Burdyn oraz klerycy z Lidzbarka Blank i Bartkowski, którzy zarazem pełnią funkcje pomocniczych instruktorów. Należy zaznaczyć, że miejsce obozowe i urządzenia są odpowiednie i zarazem podkreślić wyjątkowe wielkie zainteresowanie się i udzielenie pomocy przy organizacji obozu przez miejscowe społeczeństwo, a przedewszystkiem przez burmistrza p. Rochona z Lidzbarka oraz właściciela majątku p. Fiałkowskiego z Podciborza.

Swięto w. f. i p. w pow. toruńsk.

odbędzie się dnia 31. 8. i 1. 9.

I. Program ogólny:

Sobota 31 sierpnia 1929 r. Cały dzień: o godz. 8-ej otwarcie zawodów, strzelania, przedboje i przedbiegi. Wieczorem: godz. 20-ta capstrzyk w Toruniu i Chełmży oraz w ważniejszych ośrodkach powiatu.

Niedziela 1 września: Nabożeństwo o godz. 9-ej w kościele garnizonowym, okolicznościowe kazanie, po nabożeństwie, przegląd i defilada. Od godz. 11,30 do 13.30 wspólny obiad żołnierski. Od godziny 14-ej do 19-ej finały zawodów na wojskowem boisku sportowem, rozdanie nagród i przemówienia. W powiecie propaganda na rzecz WF. i PW.

Program święta w. f. i p. w. m. Torunia

w dniach 7 i 8 września b. r.

I. Program ogólny:

Sobota 7 września 1929 r. Cały dzień: O godz. 12-ej otwarcie zawodów, strzelanie, przedboje i przedbiegi. — Wieczorem: Godz. 20 — capstrzyk.

Niedziela 8 września 1929 r. Nabożeństwo o godz. 9-ej w kościele garnizonowym, okolicznościowe kazanie, po nabożeństwie przegląd i defilada. Od godziny 13-tej do 19-tej finały zawodów na wojskowem boisku sportowem, rozdanie nagród i przemówienia.

II. Program szczegółowy:

Dla mężczyzn:

Starsi (od 17 lat) 1. Strzelanie z broni wojskowej na 100 metrów; 2. trójbój (100 mtr., skok wdal, rzut granatem); 3. trójbój (100 mtr., skok wdal, wzwyż, pchnięcie kulą i 800 m); 4. sztafeta 4×100 m.

Młodsi (do 17 lat): 1. Strzelanie z broni wojskowej na 100 maetrów; 2. trójbój (100 mtr., skok wdal, rzut granatem); 3. sztafeta 4×100 mtr.

Zawody jednostkowe:

Starsi (od 17 lat): 1. bieg 100 m; 2. bieg 400 m; 3. bieg 800 m; 4. bieg 3000 m. naprzełaj; 5. bieg 110 z płotkami; 6. skok wzwyż; 7. skok wdal; 8. skok o tyczce; 9 rzut dyskiem; 10. rzut oszczepem; 11. pchnięcie kulą.

Młodsi (do 17 lat): 1. bieg 100 m; 2. bieg 110 m z płotkami; 3. skok wzwyż; 4. skok wdal; 5. rzut dyskiem; 6. rzut oszczepem.

Gry sportowe: 1. piłka koszykowa; 2. piłka kowa; 3. palant.

Gimnastyka „Sokoła": 1. ćwiczenia na przyrządach: a) poręcz, b) koń, c) drążek. 2. ćwiczenia wolne: a) druhen, b) druhów. Zawody konne „Sokół" konny: 1. Konkurs hippiczny, 2. Gry.

Program dla kobiet: 1. strzelanie z broni małokalibrowej; 2. trójbój (bieg 60 m, skok wdal, rzut dyskiem); 3. zawody jednostkowe: a) bieg 60 m, b) skok wdal, c) skok wzwyż, d) rzut dyskiem. 4. Gry sportowe: a) piłka koszykowa, b) piłka siatkowa.

Pokazy ćwiczeń P. W. 1. lekcja pokazowa szermierki wykona „Harcerz"; 2) lekcja pokaz. grenadjerki wykona „Drużyna Błękitna"; 3 lekcja pokaz. nakł. i zdejmowania maski gaz. wykona „Młodzież"; 4. lekcja pokaz. musztry 'uźnej wykona „Drużyna Błękitna".

III. Wykazy imienne zawodników(do jakich zawodów stają) nadsyłać należy do dnia 4 września br. godz. 10-tej do komendanta Powiatowego PW. na miasto Toruń. Po tym terminie lista zawodników zostanie zamknięta i żadne zgłoszenia nie będą uwzględnione.

Swięto sportowe w Drzycimiu.

Drzycim, w sierpniu (kor. wł.)

W niedzielę 18 bm. odbyło się święto Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego ośrodka Drzycim. Po południu około 2-giej nastąpiła zbiórka towarzystw; gdzie zauważyliśmy oprócz zarządu ośrodka z przewodniczącym p. Kencerem, właścicielem majętności na czele, przedstawiciela armji kapit. Ostapowicza, dalej podnaczelnika Okręgu „Sokoła" p. Fr. Stusińskiego ze Świecia. Na boisku, dokąd nastąpił wymarsz, rozpoczęły się zawody lekko-atletyczne, strzeleckie i gry w piłkę nożną. W zawodach brało udział 37 zawodników. Wyniki były następujące:

W pięcioboju: 1-szy Józef Nowakowski, 2-gi Augustyn Wesołowski, 3-cj Kazimierz Kiełpikowski — wszyscy z „Sokoła" Drzycim. W biegu na 100 metrów: 1-szy Alfons Felt Tow. Powst. i Wojaków Gacki, 2-gi Bronisław Lekieś Tow. Powstańców i Wojaków Drzycim. Bieg 800 mtr.: 1-szy Konrad Wesołowski, 2-gi Leon Filipowicz obaj ze Stow. Młodzieży Męskiej Drzycim. Rzut kulą: 1-szy Józef Żurek Tow. Powst. i Wojaków Gacki, 2-gi Bronisław Lekieś Tow. Powst. i Wojaków Drzycim. Rzut dyskiem: 1-szy Józef Żurek, wojacy Gacki, 2-gi Bronisław Lekieś, wojacy Drycim. Rzut granatem: Józef Żurek, wojacy Gacki, 2-gi Knrad Wesołowski, Stowarz. Młodzieży Drzycim. Skok wzwyż: 1-szy Józef Żurek. wojacy Gacki, 2-gi Bronisław Lekieś, wojacy Drzycim. Bieg kolarski 20 klm: 1-szy Franciszek Woźniewski, Sokół Drzycim, 2-gi Józef Mischker, Stow. Młodzieży Drzycim. 3-ci Alfons Cerajewski, Sokół Drzycim.

W przeciąganiu liny zwyciężyła drużyna Towarz. Powstańców i Wojaków Drzycim. W sztafecie 4×100 padło zwycięstwo na drużynę „Sokoła" Drzycim.

Wynik strzelania z broni małokalibrowej był następujący: 1-szy Jan Nowakowski Tow. Powst. i Wojaków Drzycim, 2-gi Józef Nowak, Tow. Powst. i Wojaków Gacki, 3-ci Franciszek Kaczyński, Tow. Powst. i Wojaków Gacki.

Nagrodę wędrowną do pięcioboju ofiarował właściciel majętności Rówienica p. Kencer, a do biegu kolarskiego znany przemysłowiec p. Mischker, właściciel młyna i tartaku Drzycim.

Kronika sportowa.

PIŁKA NOŻNA.

Warszawianka bije Wisłę 3:2 (1:1). Na boisku Legji rozegrany został ligowy mecz pomiędzy Warszawianką a dwukrotnym mistrzem ligi i obecnym leaderem tabeli krakowską Wisłą. Mecz ten zakończył się niespodziewanem zwycięstwem drużyny warszawskiej, która walczyła niezwykle ambitnie i szybko. Wynik 3:2 (1:1) na korzyść Warszawianki. Wisła wystąpiła bez Reymana, Adamka i Kowalskiego, zaś Warszawianka bez Luxemburga i Materskiego, których zastąpili Zaborowski i Piliszek. Pierwsza połowa upływa bez specjalnej przewagi którejś ze stron. Pierwszą bramkę zdobywa Wisła ze strzału Ketz'a, następnie wyrównywuje Sznajch dla Warszawianki, któr przerwie następuje okres przewagi Warszawianki, która atakuje niezwykle zacięcie. Drugą bramkę strzela znów Szenajch, a w kilka minut później Zwierz pięknym strzałem z rzutu wolnego strzela trzecią bramkę dla gospodarzy. Teraz Wisła atakuje i przeważa zupełnie wyraźnie. Jedynie jednak rzuty z rogu są owocem jej ataków. Druga bramka dla Wisły, to nieporozumienie obrońców Warszawianki, którzy samobójczo pakują piłkę do siatki. Sędziował p. Słomczyński. Widzów 3.000.

Legja gra z ŁKS-em na remis 1:1 (1:0). Łódź, 25. 8. W Łodzi rozegrany został mecz ligowy pomiędzy stołeczną Legją i ŁKS-em, zakończony szczęśliwym dla łodzian wynikiem remisowym 1:1. Legja prowadziła już do

przerwy 1:0 i po przerwie do ostatniej minuty przed końcem gry, a jednak w tej ostatniej minucie udało się ŁKS-owi wyrównać. Gra ostra, a nieraz bardzo brutalna, skutkiem czego bramkarza Legji, Skwarczyńskiego, zniesiono w drugiej połowie z boiska a zastąpił go Akimow. Pierwszą bramkę zdobywa w 34 minucie pierwszej połowy Rajdek, a ŁKS wyrównywa w 44 min. drugiej połowy przez Nikiela. Sędzia p. Rosenfeld. Widzów 1500 osób.

Polonia Pogoń 2:0 (0:0). Lwów, 25. 8. We Lwowie w meczu ligowym warszawska Polonia odniosła zwycięstwo nad Pogonią w stosunku 2:0 (0:0). Gra była zupełnie wyrównana, częściej nawet Pogoń przeważała, jednak Polonia więcej miała szczęścia i mecz rozstrzygnęła na swoją korzyść dzięki bramkom zdobytym przez Suchockiego (z rzutu karnego) i Krygiera. Sędziował dr. Lustgarten.

Warta—Ruch 5:0 (2:0). Poznań, 25. 8. W Poznaniu rozegrano mecz ligowy pomiędzy Wartą i Ruchem, zakończony zdecydowanem zwycięstwem Warty w stosunku 5:0 (2:0). Gra była mało ciekawa, gdyż Warta przeważała zupełnie wyraźnie. Bramkami podzielili się Przybysz i Kniola (po dwie) i Szerfke (1). Sędziował p. Krukowski. Widzów 3 tysiące.

Tabela rozgrywek ligowych. Po ostatnich rozgrywkach tabela ligowa przedstawia się następująco: 1) Warta 16 gier, 22 pkt, st. bramek 44:24; 2) Wisła 16 gier, 21 pkt, stosunek bramek 46:29; 3) ŁKS 15 gier, 18 pkt. st. br. 26:31; 4) Cracovia 14 gier, 17 pkt, st. br. 35:17; 5) Garbarnia 14 gier, 17 pkt. st. br. 37:31; 6) Czarni 15 gier, 16 pkt. st. br. 45:35; 7) Legja 15 gier, 16 pkt, st. br. 26:21; 8) Polonia 15 gier, 13 pkt. st. br. 27:35; 9) Warszawianka 15 gier, 12 pkt, st. br. 24:30; 10) Turyści 15 gier, 12 pkt, st. br. 21:29; 11) Ruch 14 gier, 11 pkt, st. br. 20:32; 12 IFC 15 gier, 10 pkt, st br. 17:30; 13) Pogoń 14 gier, 9 pkt. st. br. 26:31.

„AKS" I — Goplanja I (Inowrocław) 3:0 (3:0). W niedzielę 25 sierpnia br. odbył się rewanżowy mecz w piłkę nożną na boisku miejskiem w Toruniu pomiędzy wyżej wymienionemi drużynami i zakończył się zwycięstwem zdecydowanem drużyny „AKS" w stosunku 3:0. Tempo gry było bardzo ostre. W pierwszej połowie miejscowi przeważali zupełnie wyraźnie i zdobyli trzy bramki przez prawoskrzydłowego. Po przerwie gra równorzędna, mniej interesująca z powodu brutalnej gry kilku graczy „AKS'u" i „Goplanji". Sędzia por. Kaucz dobry. Publiczności mało.

„Ruch" w Gdańsku. Gdańsk, 20. 8. Ligowa drużyna Ruchu (W. Hajduki) grała w Gdańsku na remis z Gedanią 2:2, a pokonała Schutzpolizei 7:1.

LEKKA ATLETYKA.

Świetny sukces polskich lekkoatletek nad Czeszkami. Zwycięstwo Polski 73.5:32.5. Królewska Huta, 25. 8. Kobiecy mecz lekkoatletyczny Polska—Czechosłowacja zakończył się świetnem zwycięstwem drużyny polskiej w stosunku 73.5:32.5 pkt. We wspaniałej formie biegowej była Walasiewiczówna, która pobiła rekordy polskie na 60, 100 i 200 mtr. Drużyna polska wystąpiła bez Lonki, a Czeszki bez Smolowej. Oto wyniki zawodów: 60 mtr — 1) Walasiewiczówna (P) 7,6 (rekord światowy wyrównany!!!), 2) Hrebrinova (C) 3) Kurnickova (C), 4) Breuerówna (P); skok wzwyż — wszystkie cztery zawodniczki, a mianowicie Tomankova, Homolkova (C), oraz Krajewska i Janowska (P) skoczyły po 146 cm, przyczem Czeszki pobiły rekord. Rzut oszczepem — 1) Jasna (P) 29.08, 2) Woynarowska (P) 27.09, 3) Peskova (C); bieg 100 mtr — 1) Walasiewiczówna (P) 12.8 (rekord polski), 2) Kurnickova (C), 3) Breuerówna (P); rzut dyskiem — 1) Konopacka-Matuszewska (P) 35.94, 2) Vodickova (C) 34.99; bieg 80 mtr płotki — 1) Schabińska (P) 13.1, 2) Freiwaldówna (P) 13.6, 3) Simkova (C), 4) Ronsarova (C); bieg 800 mtr — 1) Orłowska (P) 2:34, 2) Kilosówna; skok wdal — 1) Ronsarova (C) 506 cm, 2) Sadkowska 492 cm; bieg 200 mtr — 1) Walasiewiczówna (P) 26.6 (rekord polski), 2) Hebrinova (C); rzut kulą — 1) Jasna (P) 10.33, 2) Konopacka (P) 10.32; sztafeta 4×100 mtr. — 1) Polska (Breuerówna, Hulanicka, Sadkowska, Walasiewiczówna) 51.8 sek., 2) Czechosłowacja.

Poznań—Kraków 95:66. Kraków, 25. 8. W Krakowie rozegrany został mecz lekkoatletyczny Poznań—Kraków, zakończony zwycięstwem Poznania 95:66.

Murzyni — najszybszymi biegaczami. Ciągłe zwycięstwa w biegach krótkich amerykańskiego murzyna, Tolana, potwierdzają raz jeszcze, że rasa czarna posiada specjalne zdolności do sprintów. Przed wojną słynnym był murzyn Drew, który przez kilka lat był najszybszym człowiekiem świata. Po wojnie wyróżnili się jako skoczkowie Hubbard i Gourdin oraz Butller, zaś jako średniodystansowiec — Edwards. Wśród krótko-dystansowców murzyni Therd, London i Tolan stoją na czele elity szybkobiegaczy świata.

KOLARSTWO.

6-godzinny bieg na Dynasach. W niedzielę 25 bm. rozegrano na Dynasach 6-godzinny bieg, przeznaczony wyłącznie dla uczestników biegu dookoła Polski. Wystartowało 18 zawodników, przyczem już po 2 godzinach odpadło 12-tu, nie mogąc wytrzymać tempa. Co pół godziny rozgrywano finisz, a oprócz tego odbyło się szereg finiszów nadprogramowych o nagrody ofiarowane przez firmy sportowe i publiczność. Pierwsze miejsce zajął w biegu Michalak (Legja) który też wygrał największą ilość finiszów. Na drugiem miejscu uplasował się zwycięzca biegu dookoła Polski Sefański, który na samym początku wyścigu stracił 1 okrążenie, 3) Gronczewski o 7 okrążeń, 4) Cieślak o 14 okr., 5) Witkowski o 17 okr., 6) Czwarnóg o 31 okrążeń.

W ciągu sześciu godzin Michalak przebył 529 okrążeń toru tj. 206,665 klm. czyli jechał z przeciętną szybkością 33.9 klm. na godzinę.

WIOŚLARSTWO.

Po wioślarskich mistrzostwach Europy. Ostateczna punktacja wioślarskich mistrzostw Europy na rok 1929 przedstawia się następująco: 1) Włochy 17 pkt; 2) Holandja 5 pkt; 3) Polska 5 pkt; 4) Szwajcarja 4 pkt; 5) Belgja 3 pkt; 6-9 Jugosławja, Danja, Czechosłowacja i Francja po 2 pkt, zaś 10 - 11) Węgry i Hiszpanja po 0 pkt.

Mistrzostwo wioślarskie drużynowe przypadło więc Włochom. Ogółem od roku 1909 Szwajcarja zdobyła 7 razy mistrzostwo Europy, Włochy — 4, zaś Niemcy, Belgja i Holandja po 1 razie. W roku przyszłym mistrzostwa odbędą się w Liege w Belgji.

Nagroda wioślarska Glandaza. W roku 1909 ustanowioną została nagroda przechodnia b. prezesa Franc. Zw. Wioślarskiego Glandaza — dla państwa, które zdobędzie największą ilość nagród na mistrzostwach Europy: W ciągu 20-lecia istnienia tej nagr. i 14 lat rozgrywek (1914-1919 r. nie było regat) największą ilość razy nagroda ta była w posiadaniu Szwajcarji — 7 razy, Włoch — 4, Belgji, Niemiec i Holandji po 1 razie. Z państw zrzeszonych w FISA — nie wygrały dotąd żadnego biegu: Polska, Węgry, Czechosłowacja, Jugosławja, Hiszpanja, Portugalja i Egipt.

TENNIS.

Finały tennisowego mistrzostwa Polski. Poznań, 25. 8. W Poznaniu rozegrano w niedzielę finały tennisowego mistrzostwa Polski. W grze pań Jędrzejowska pokonała Raciborską 6:1, 6:0; w grze panów M. Stolarow pokonał Warmińskiego 6:3, 8:6, 7:5, a w grze mieszanej para Jędrzejowska i J. Stolarow pokonała parę Scarpowa i Tłoczyński 6:4, 6:1.

Wychow. fiz. i sport. na PWK. Na terenie „B" Powszechnej Wystawy Krajowej w Poznaniu tuż obok pałacu sztuki wznosi się okazały gmach. W przyszłości mieścić on będzie szkołę handlową. Obecnie, na czas trwania wystawy przeznaczono go na pomieszczenie eksponatów, ilustrujących dorobek Polski w ciągu 10 lat niepodległości w dziedzinie wychow. fizycznego i sportu. Gdy się zważy, że pracę w tej dziedzinie musiano z chwilą odzyskania niepodległości zaczynać od podstaw, że dziedzina ta czasów zaborczych była u nas najbardziej zaniedbaną — dorobek ten przedstawia się całkiem okazale. Kto jeszcze na PWK. nie był i pragnąłby uprzednio zaznajomić się z tem, co ów „pałac sportu" zawiera lub kto już PWK. zwiedził a pragnąłby utrwalić sobie w pamięci tak całość jak i poszczególne fragmenty wystawy sportowej — temu polecić możemy wydaną świeżo broszurę p. n. „Wychow. fiz. i sport na PWK.". Nie jest to przewodnik po „pałacu sportowym" na PWK. a raczej szkic uwypuklający doskonale, co w dziedzinie sportu i wych. fiz. zrobiono i co się robi, służąc jednak jako źródło wiadomości broszura ta również ułatwić może wielce orjentację przy zwiedzaniu pawilonu sportowego na PWK.

Za redakcję odpowiedzialny Wacław Madejski w Toruniu.
Drukiem i nakładem Drukarni Toruńskiej T. A.